

## MELACAK KONSEP DASAR KECERDASAN EMOSIONAL

Nasril<sup>1</sup> Ulfatmi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>UIN Imam Bonjol Padang  
Email: [nasril@yahoo.com](mailto:nasril@yahoo.com)

<sup>2</sup>UIN Imam Bonjol Padang  
Email: [Ulfatmi@uinib.ac](mailto:Ulfatmi@uinib.ac)

### ABSTRACT

*Emotional intelligence is the ability to recognize, process, and control emotions so that a person is able to respond positively to any condition that stimulates emotion. Emotional and social skills, will be better able to overcome various problems that arise during the process of development towards adult humans. not only that, with their emotional and social skills, a person is better able to overcome the challenges of emotional challenges in modern life.*

*The success of one's life is more determined by emotional intelligence, namely aspects related to personality, which consists of four main elements, namely: First, a person's ability to understand and motivate his potential; Second, having a high sense of empathy towards others; Third, happy to even encourage successful subordinates, without feeling themselves threatened; Fourth, is assertive, that is skillful in conveying thoughts and feelings well, straightforwardly, and clearly without having to offend others.*

*Various studies in the field of psychology have proven that someone who has high emotional intelligence is a person who is happy, confident, popular, and more successful with others, can manage stress, and have good mental health.*

Keyword : *Intelligence, Emotional, concept*

### PENDAHULUAN

Dewasa ini masyarakat dihadapkan pada masalah-masalah kehidupan yang semakin kompleks. Di antaranya rentan pada kemajuan teknologi, komunikasi, dan perkembangan sosial. Perkembangan semua itu tidak selamanya membuat perubahan kehidupan menuju ke perbaikan, hal itu tergantung pada bagaimana cara menyikapi dan memanfaatkan perubahan tersebut.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perubahan yang selama ini di rasakan telah merubah pola kehidupan menjadi pribadi yang individual, dan

materialis. Bahkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak semua orang yang memiliki jabatan dan gelar keserjanaan yang tinggi memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengendalikan emosinya saat menghadapi situasi yang menyenangkan maupun menyakitkan,

Berdasarkan penelitian, Goleman menyimpulkan bahwa kecerdasan intelektual bukan faktor dominan dalam keberhasilan seseorang, terutama dalam dunia bisnis maupun sosial. Menurut Goleman banyak sarjana yang cerdas dan saat kuliah selalu menjadi bintang kelas, namun ketika masuk dunia kerja menjadi anak buah teman sekelasnya yang

prestasi akademiknya pas-pasan. (Hidayat).

Goleman pun akhirnya menyimpulkan bahwa keberhasilan hidup lebih banyak ditentukan oleh kecerdasan emosional, yaitu aspek-aspek yang berkaitan dengan kepribadian, yang terdiri dari empat unsur pokok, yaitu: Pertama, kemampuan seseorang memahami dan memotivasi potensi dirinya; Kedua, memiliki rasa empati yang tinggi terhadap orang lain; Ketiga, senang bahkan mendorong anak buah sukses, tanpa merasa dirinya terancam; Keempat, asertif yaitu terampil menyampaikan pikiran dan perasaan dengan baik, lugas, dan jelas tanpa harus membuat orang lain tersinggung (Hidayat).

Melandy dan Aziza (2006) dalam Maslahah (2007) menyatakan hasil survei yang dilakukan di Amerika Serikat tentang kecerdasan emosional menjelaskan bahwa apa yang diinginkan oleh pemberi kerja tidak hanya keterampilan teknik saja melainkan dibutuhkan kemampuan dasar untuk belajar dalam pekerjaan yang bersangkutan. Diantaranya adalah kemampuan mendengar dan berkomunikasi lisan, adaptasi, kreatifitas, ketahanan mental terhadap kegagalan, kepercayaan diri, motivasi, kerjasama tim, dan keinginan memberii kontribusi terhadap perusahaan. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengendalikan emosinya sehingga dapat menghasilkan optimalisasi pada fungsi kerjanya.

Selama bertahun-tahun Kecerdasan Intelegensi (IQ) telah diyakini menjadi ukuran standar kecerdasan, namun sejalan dengan tantangan dan suasana kehidupan modern yang serba kompleks, ukuran standar IQ ini memicu perdebatan sengit dan sekaligus menggairahkan di kalangan akademisi, pendidik, praktisi bisnis dan bahkan publik awam, terutama apabila

dihubungkan dengan tingkat kesuksesan atau prestasi hidup seseorang. Fakta-fakta inilah yang membuat penulis tertarik untuk menulis tentang kecerdasan emosional. Tulisan ini akan memuat hal-hal sebagai berikut:

### 1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Berikut ini definisi kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ adalah sebagai berikut :

- a. "Himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan." (Shapiro, 1998 : 8).
- b. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.
- c. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan. (Shapiro, 1998-10).
- d. Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tututan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000 : 180).

e. Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* (Goleman, 2000 : 50-53) mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

f. Menurut Gardner, kecerdasan pribadi terdiri dari : "kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif." (Goleman, 2002 : 52).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa pengertian Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar seseorang mampu merespon secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi ini. dengan demikian keterampilan emosi dan sosial akan lebih mampu mengatasi berbagai masalah yang timbul selama proses perkembangannya menuju manusia dewasa. tidak hanya itu, dengan keterampilan emosi dan sosialnya, seseorang lebih mampu

mengatasi tantangan tantangan emosional dalam kehidupan modern.

Berbagai penelitian dalam bidang psikologi telah membuktikan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah orang yang bahagia, percaya diri, dan lebih sukses, mereka lebih mampu mengatasi gejala emosi, menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, dapat mengelola stres, dan memiliki kesehatan mental yang baik.

## 2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Salovey dan Mayer (dalam Shapiro 1997), menerangkan tentang aspek aspek yang terdapat dalam kecerdasan emosional, yaitu : empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.

Goleman (2001) mengungkapkan ciri ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosi sebagai berikut :

- a. Mampu memotivasi diri sendiri
- b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi
- c. Lebih cakap menjalankan jaringan informal/ nonverbal (memiliki 3 variasi yaitu, jaringan komunikasi, jaringan keahlian, jaringan kepercayaan )
- d. Mampu mengendalikan dorongan lain
- e. Cukup luwes untuk menemukan cara / alternative agar sasaran tetap tercapai atau untuk mengubah sasaran jika sasaran semula sulit dijangkau
- f. Tetap memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatu akan beres bila menghadapi tahap sulit
- g. Memiliki empati yang tinggi
- h. Mempunyai keberanian untuk memecahkan tugas yang berat

menjadi tugas kecil yang mudah ditangani

- i. Merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara dalam meraih tujuan.

Menurut W.T Grant Consortium (dalam Goleman 1995) kecerdasan emosional meliputi mengidentifikasi dan memberi nama nama perasaan, mengungkapkan perasaan, menilai intensitas perasaan, mengelola perasaan, menunda pemuasaan , mengendalikan dorongan hati, mengurangi stress , dan mengetahui antara perasaan dan tindakan.

Berdasarkan berbagai uraian tentang kecerdasan emosional dapat dirangkum aspek emosi yang mengacu pada pendapat Goleman dan Slovey-Mayer, dalam 5 ciri yaitu :

- a. Kemampuan mengenali emosi
- b. Kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi
- c. Kemampuan memotivasi diri
- d. Kemampuan mengenali emosi orang lain/ empati
- e. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain

Kelima aspek emosi ini, Syamsuyusuf dalam nugraha dan rachmawati , 2004 dijabarkan dalam pemetaan yang sistematis berdasarkan aspek/ unsure dan ciri ciri kecerdasan emosi

Istilah untuk menggambarkan kecerdasan emosional tidak selalu sama antar ahli satu dengan yang lain. pertentangan tentang tepat atau tidaknya istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan kemampuan individu yang mampu menunjukkan kematangan emosi masih belum disepakati sampai saat ini . Meski demikian, kita dapat menyimpulkan berbagai istilah ini mengacu pada satu hal yang sama berdasarkan pengertian dan aspek aspek yang diungkapkannya. Paling tidak mengacu pada istilah yang diungkapkan Daniel Goleman mengenai kemampuan

tersebut maka istilah kecerdasan emosi dalam buku merujuk pada kemampuan individu dalam ranah emosi.

### 3. Menstimulasi Kecerdasan Emosi

Pada umumnya orangtua dan pendidik senantiasa memberi perhatian yang sangat besar pada perkembangan fisik dan kemampuan kognitif anak, namun terkadang kurang memberi perhatian pada tahap-tahap perkembangan kecerdasan emosi anak. sebagai orangtua dan pendidik yang menginginkan kebahagiaan anak, perlu secara serius mengasah kecerdasan emosi anak dan bahkan menempatkannya sebagai prioritas dalam tugas pengasuhan.

Untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak , orang tua dan pendidik perlu memberikan rangsangan rangsangan yang sesuai sehingga anak dapat mempelajari keterampilan keterampilan emosi dan social yang baru. beberapa cara yang dapat dilakukan orang tua, diantaranya :

- a. Orang Tua perlu memeriksa kembali cara pengasuhan yang selama ini dilakukan, jika perlu bersedia bertindak dengan cara-cara yang berlawanan dengan kebiasaan cara pengasuhan selama ini seperti:

- 1) tidak terlalu melindungi;
- 2) membiarkan anak mengalami kekecewaan;
- 3) tidak terlalu cepat membantu;
- 4) mendukung anak untuk mengatasi masalah;
- 5) menunjukkan empati;
- 6) menetapkan aturan aturan yang tegas dan konsisten.

- b. Memberi perhatian pada tahap tahap perkembangan kecerdasan emosi

- c. Melatih anak untuk mengenali emosi dan mengelolanya dengan baik

Adapun rangsangan pengembangan kecerdasan emosi yang perlu dilakukan oleh pendidik menurut Nugraha dan Rachmawati (2004) antara lain:

- a. Memberiikan kegiatan yang diorganisasikan berdasarkan kebutuhan, minat, dan karakter anak yang menjadi sasaran pengembangan kecerdasan emosi. halm ini terkait dengan prinsip orientasi perkembangan.
- b. Pemberian kegiatan yang diorganisasikan bersifat holistik. kegiatan hoistis ini meiputi semua aspek perkembangan dan semua pihak yang terkait dalam proses tumbuh kembang anak.

Kecerdasan emosi perlu diasah sejak dini, karena kecerdasan emosi merupakan salah satu proses keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. kemampuan anak mengembangkan kecerdasan emosinya, berkorelasi positif dengan keberhasilan akademik, social, dan kesehatan mentalnya. Anak yang memiliki kecerdasan emosi tinggi identik dengan anak yang bahagia, bermotivasi tinggi, dan mampu bertahan dalam menjalin berbagai kondisi stress yang dihadapi. orangtua dan pendidik memegang peranan penting dalam memberiikan stimulasi kecerdasan emosi anak, meski demikian, sebelum mengembangkan kecerdasan emosi anak, selayaknya orangtua dan pendidik yang terlebih dahulu memiliki kecerdasan emosi dalam dirinya.

#### 4. Faktor Kecerdasan Emosional

Goleman mengutip Salovey (2002:58-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang

dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

##### a. Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer (Goleman, 2002 : 64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

##### b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita (Goleman, 2002 : 77-78). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

##### c. Memotivasi Diri Sendiri

Presatasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

#### d. Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2002 : 57) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka (Goleman, 2002 : 136). Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi (Goleman, 2002 : 172). Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

#### e. Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2002 : 59). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2002 : 59). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

#### 5. Dimensi-Dimensi Kecerdasan Emosional

Berdasarkan definisi tersebut, Mayer & Salovey (1997) membagi *emotional intelligence* kedalam 4 (empat) cabang, yaitu :

- Persepsi Emosi (*Emotional Perception*)
- Integrasi Emosi (*Emotional Integration*)
- Pemahaman Emosi (*Emotional Understanding*)
- Pengaturan Emosi (*Emotional Management*)

Dimensi-dimensi *emotional intelligence* menurut Mayer & Salovey

(1997) lebih dikenal dengan sebutan *four branch model of emotional intelligence*. Keempat cabang tersebut disusun mulai dari kemampuan yang menggunakan proses psikologi paling dasar hingga yang kompleks (yang membutuhkan penggabungan dari beberapa proses psikologi). Di bawah ini akan dipaparkan penjelasan mengenai keempat cabang tersebut, yaitu :

**a. Persepsi Emosi (*Emotional Perception*)**

Kemampuan individu untuk mengenali emosi, baik yang dirasakan oleh diri sendiri maupun oleh orang lain. Cabang pertama dari *emotional intelligence* dititikberatkan pada persepsi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi emosi secara akurat. Sejak bayi sampai dengan awal masa kanak-kanak, anak mulai belajar untuk mengidentifikasi serta membedakan emosi yang dirasakan oleh diri sendiri dan orang lain. Pada awalnya, bayi akan belajar untuk membedakan emosi berdasarkan ekspresi wajah yang ditampilkan, kemudian memberikan respon terhadap reaksi tersebut. Semakin besar, ia akan semakin akurat dalam mengidentifikasi sensasi tubuh yang dirasakan, baik sensasi yang dirasakan oleh diri sendiri maupun sensasi yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Perasaan dapat dikenali tidak hanya didalam diri sendiri, melainkan juga pada orang lain atau objek lain. Pada perkembangannya, anak mulai memberikan atribut mengenai perasaan pada benda hidup maupun benda mati. Imajinasi ini

akan membantu anak untuk menggeneralisasi perasaan yang dirasakan oleh diri sendiri pada orang lain. Ia akan menggunakan pengalamannya pada saat merasakan sensasi tertentu dalam mengenali sensasi yang dirasakan oleh orang lain.

Lebih lanjut, kemampuan individu dalam memahami emosi yang dirasakan akan sampai pada tahap dimana ia mampu mengekspresikan perasaan secara akurat dan mengekspresikan kebutuhan yang mengitari perasaan-perasaan tersebut. Ia juga sensitif terhadap ekspresi emosi yang tidak sesuai atau yang dimanipulasi, karena individu dengan *emotional intelligence* yang baik memahami ekspresi dan manifestasi dari emosi.

**b. Integrasi Emosi (*Emotional Integration*)**

kemampuan individu dalam memanfaatkan sensasi emosi yang dirasakan untuk menghadapi masalah-masalah yang berkenaan dengan sistem kognisi.

Cabang kedua dari *emotional intelligence* adalah integrasi emosi yang menitikberatkan peran emosi dalam menghadapi masalah yang berkenaan dengan sistem kognisi. Emosi bertindak sebagai suatu sistem yang memberikan tanda atau sinyal-sinyal tertentu sejak lahir. Semakin matang, sinyal-sinyal tersebut mulai dapat dimanfaatkan dalam aktivitas kognisi yaitu dengan cara mengarahkan perhatian individu pada hal-hal yang penting. Kontribusi emosi yang kedua dalam melakukan aktivitas kognisi adalah dengan “menempatkan” emosi pada suatu hal sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami. Individu akan

mencoba untuk menempatkan dirinya pada posisi oranglain yang merasakan sensasi emosi tertentu dan mencoba untuk merasakan emosi tersebut pada dirinya sendiri ketika dimintai pendapat mengenai emosi yang dirasakan oleh suatu karakter pada sebuah cerita atau pada saat diminta untuk menentukan emosi yang dirasakan oleh orang lain. Dalam perkembangannya, kemampuan untuk memanfaatkan sensasi emosi yang dirasakan akan disertai dengan perencanaan. Ia mampu untuk membuat antisipasi pada saat memasuki sekolah baru. Dengan kata lain, terdapat sebuah proses dimana emosi dapat dihasilkan, dirasakan, dimanipulasi, serta diuji sehingga emosi tersebut dapat lebih mudah untuk dipahami. Semakin akurat individu merasakan sensasi emosi dan semakin realistis proses tersebut terjadi, individu akan semakin terbantu untuk melakukan pilihan-pilihan dalam kehidupan. Perputaran *mood* yang dirasakan individu dapat merubah cara pandang individu sehingga mendorong individu untuk melihat suatu hal dari berbagai sudut pandang. Lebih lanjut, individu akan mampu untuk memahami bahwa perbedaanpemikiran serta tingkah laku yang ditampilkan disebabkan oleh jenis *mood* yang berbeda-beda.

**c. Pemahaman Emosi (*Emotional Understanding*)**

*the ability to understand complex emotions and emotional "chains", how emotions transition from one stage to another, yang artinya adalah kemampuanindividu untuk memahami emosi yang dirasakan*

dan dapat menggunakanpengetahuan mengenai emosi yang dirasakan untuk mengetahui bagaimanapenerapannya dalam kehidupan sehari-hariCabang ketiga dari *emotional intelligence* adalah pemahaman emosi yangmenitikberatkan pada kemampuan individu untuk memahami emosi yangdirasakan serta bagaimana penerapannya didalam kehidupan sehari-hari. Setelahindividu menyadari emosi yang dirasakan, ia mulai untuk memberii nama danmenyadari hubungan yang terjadi diantara emosi-emosi yang telah ia beri nama.

Kemampuan yang paling mendasar dari cabang ini adalah individu mampu untuk memberii nama pada emosi yang sedang ia rasakan serta menyadari persamaan serta perbedaan yang mendasari terjadinya emosi tersebut. Ia mulai memahami perbedaan dan persamaan antara suka dan cinta, antara gangguan (*annoyance*) dan marah, dan lain sebagainya. Secara bersamaan, individu juga belajar untuk memahami emosi yang dirasakan pada saat berinteraksi dengan orang lain. Orang tua mengajarkan anak mengenai hubungan antara emosi dengan suatu situasi tertentu. Misalnya orang tua mengajarkan hubungan antara rasa sedih dan kehilangan dengan cara membantu anak untuk menyadari bahwa ia merasa sedih karena teman dekatnya tidak mau berteman dengannya lagi. Pengetahuan mengenai emosi yang dirasakan dimulai sejak masa kanak-kanak dan akan berkembang seiring dengan berjalannya waktu, dimana



individu akan semakin memahami arti dari emosi-emosi tersebut.

Semakin berkembang, individu mulai menyadari adanya emosi yang kompleks dan kontradiktif pada beberapa situasi tertentu. Anak belajar bahwa mungkin saja ia merasa benci dan cinta pada satu orang yang sama. Kombinasi atau percampuran antara beberapa emosi mulai terbentuk. Misalnya, perasaan kagum terkadang dilihat sebagai kombinasi antara rasa takut dan terkejut. Emosi biasanya terbentuk seperti rangkaian rantai yang berpola; misalnya rasa marah akan diikuti dengan perilaku marah-marah yang diekspresikan, kemudian akan diikuti dengan rasa puas atau perasaan bersalah, tergantung pada situasi yang sedang ia hadapi. Individu memiliki alasan tersendiri pada saat menampilkan suatu urutan emosi. Misalnya, individu yang merasa tidak dicintai cenderung untuk menolak perhatian dari orang lain karena nantinya takut untuk disakiti. Pemikiran atau pertimbangan mengenai urutan emosi atau perasaan yang akan ditampilkan dalam hubungan interpersonal merupakan inti dari *emotional intelligence*.

#### d. **Pengaturan Emosi (*Emotional Management*)**

Kemampuan individu dalam memadukan data-data mengenai emosi yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain untuk menentukan tingkah laku yang paling efektif yang akan ditampilkan pada saat berinteraksi dengan orang lain. Cabang keempat dari *emotional intelligence* adalah pengaturan emosi yang menitikberatkan pada

kemampuan individu dalam meregulasi emosi yang dirasakan. Individu diharapkan terbuka dan memiliki toleransi pada reaksi emosi yang timbul, baik reaksi emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Hal ini dapat menjadi pembelajaran untuk dapat melakukan regulasi emosi ketika merasakan sensasi emosi yang sama dalam suatu situasi tertentu. Dalam pertumbuhannya, orang tua mengajarkan anak untuk tidak mengekspresikan perasaan tertentu, misalnya mengajarkan anak untuk tetap dapat tersenyum di depan umum ketika ia merasa sedih, mengajarkan anak untuk pergi ke kamar ketika merasa marah. Anak akan menginternalisasikan pembagian antara perasaan dan tindakan. Anak mulai belajar bahwa emosi dapat dipisahkan dari tingkah laku. Orang tua juga mulai untuk mengajarkan anak mengenai strategi yang dapat digunakan untuk mengontrol suatu reaksi emosi (misalnya dengan meminta anak untuk menghitung sampai 10 ketika merasa marah). Hal ini akan membantu individu untuk dapat menampilkan tingkah laku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan meskipun ia merasakan sensasi emosi yang tidak menyenangkan. Semakin matang, individu akan semakin mampu untuk meregulasi emosi yang dirasakan. Ia mulai dapat memilah seberapa besar atensi yang harus ia berikan pada *mood* tertentu yang ia rasakan dan ia mengetahui dengan jelas bagaimana *mood* tersebut mempengaruhi dirinya dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

Regulasi tetap menjadi perhatian meskipun individu mencoba untuk meningkatkan *mood* yang buruk, meminimalisir *mood* yang baik, atau mencoba untuk tidak merasakan *mood* itu sama sekali. Dengan demikian, pengaturan emosi individu dikatakan optimal bila ia mampu untuk mengatur dan memahami emosi yang dirasakan tanpa perlu membesarkan atau meminimalisir kepentingannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas, dari dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar anak mampu merespon secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi ini. keterampilan emosi dan social, akan lebih mampu mengatasi berbagai masalah yang timbul selama proses perkembangannya menuju manusia dewasa. tidak hanya itu, dengan keterampilan emosi dan sosialnya, seseorang pun lebih mampu mengatasi tantangan tantangan emosional dalam kehidupan modern.

Berbagai penelitian dalam bidang psikologi telah membuktikan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah orang yang bahagia , percaya diri, populer, dan lebih sukses dengan orang lain, dapat mengelola stress, dan memiliki kesehatan mental yang baik.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Anonimus. *Pengertian Kecerdasan Emosional Menurut Para Ahli Definisi Factor.* (Online). [http://rumahkemuning.com/2013/05/pengertian-kecerdasan-emosional-menurut-para-ahli-](http://rumahkemuning.com/2013/05/pengertian-kecerdasan-emosional-menurut-para-ahli-definisi-faktor/)
- definisi-faktor/. diakses tanggal 12 Februari 2018.
- Haryanto. 2010. *Pengertian Kecerdasan Emosional Anak.* (Online). <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kecerdasan-emosional-eq/>. Diakses tanggal 12 Februari 2018.
- Goleman, D. 1997 *Emotional intelligence* Alih Bahasa: Termaya T Gramedia Pustaka Utama Jakarta
- \_\_\_\_\_. 1999 *Kecerdasan emosional untuk mencapai puncak prestasi.* Alih Bahasa: Widodo Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Masher Riana. 2011. *emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya.* Jakarta : Kencan Pranada Media Group
- Maslahah, Ratna Eka. 2007. *"Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi dengan Kepercayaan Diri sebagai Variabel Pemoderasi"*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Melandy, Rissy dan Nurna Aziza. 2006. *"Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi, Kepercayaan Diri sebagai Variabel Pemoderasi"*. Simposium Nasional Akuntansi ke 9 Padang.
- Suryaningrum, Sri dan Eka Indah Trisnawati. 2003. *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Pendidikan Akuntansi.* Simposium Nasional Akuntansi VI. Surabaya.